

Niedziela 11.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) (MLE, SOJ.) Pomidorki koktajlowe (80 g)	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane na miękko (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g)	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) (MLE, SOJ.) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (100 g) 2 szt. (JAJ.) (MLE, SOJ.) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jaglana na mleku (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) (MLE, SOJ.) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)				Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)			
II śniadanie	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g <u>(JAJ, SEL, GOR,)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Cukinia gotowana (130 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g <u>(JAJ, SEL, GOR,)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g <u>(JAJ, SEL, GOR,)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g <u>(JAJ, SEL, GOR,)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Schab gotowany (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g <u>(JAJ, SEL, GOR,)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem jarski (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Kotlet wegetariański (100 g) <u>(GLU, JAJ, SEL, SOJ, MLE, ORZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g <u>(JAJ, SEL, GOR,)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <u>(JAJ, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) B/GLUTENU Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 130 g <u>(JAJ, SEL, GOR,)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g)			Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>		

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Salata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Salata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Salata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Salata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka wieprzowa wędzona (80 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Salata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka (30 g) Salata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Żółty ser (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Salata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Salata (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2015 kcal Białko: 82,1 g Tłuszcz ogółem: 73,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32,0 g Węglowodany: 265,9 g	Kaloryczność: 1972 kcal Białko: 78,0 g Tłuszcz ogółem: 52,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20,2 g Węglowodany: 229,4 g Cukry proste: 92,7 g Błonnik: 16,2 g	Kaloryczność: 1837 kcal, białko 86,9 g, tłuszcz 54,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 23,2 g, węglowodany 257,9 g, cukry proste 83,9 g,	Kaloryczność: 1527 kcal, białko 76,7 g, tłuszcz 50,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 21,8 g, węglowodany 196,9 g, cukry proste 77,9 g,	Kaloryczność: 1900 kcal, białko 84,1 g, tłuszcz 58,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 16,1 g, węglowodany 243,0 g, cukry proste 84,3 g,	Kaloryczność: 1938 kcal, białko 76,6 g, tłuszcz 64,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 28,2 g, węglowodany 273,4 g, cukry proste 87,5 g, blonnik 30,0 g, sól 7,8 g.	Kaloryczność: 1938 kcal, białko 76,6 g, tłuszcz 64,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 28,2 g, węglowodany 273,4 g, cukry proste 87,5 g,	Kaloryczność: 1980 kcal, białko 76,9 g, tłuszcz 60,0 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 27,9 g, węglowodany 213,2 g, cukry proste 81,5 g, blonnik 18,5 g, sól 8,3 g

	Cukry proste: 86,0 g Błonnik: 26,5 g Sól: 8,8 g	Sól: 8,7 g	błonnik 26,6 g, sól 10,5 g	błonnik 18,7 g, sól 9,0 g	błonnik 28,0 g, sól 10,2 g.		błonnik 30,0 g, sól 7,8 g.	
--	--	------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--	-------------------------------	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 12.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna na i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g)	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) (MLE) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Masło 82% (15 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SOJ.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (70 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (40 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Parówki wegetariańskie (90 g) (SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ) Serek kremowy kanapkowy (20 g) (MLE.)	Ryż na mleku (250 g) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka Drobimex (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)

	Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)		Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Szynka drobiowa z kurczaka (50 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (150 g) (<u>SOJ,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki (150 g) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami (150 g) (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki (200 g) Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (150 g) (<u>SOJ,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki (150 g) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c (150 g) (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami (150 g) (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki (150 g) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (150 g) Kompot owocowy bez cukru (250 ml)	Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (150 g) (<u>SOJ,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki (150 g) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c (150 g) Kompot owocowy bez cukru (250 ml)	Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (180 g) (<u>SOJ,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki (180 g) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu (150 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki (150 g) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grochowa z ziemniakami bez glutenu, z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (150 g) (<u>SOJ,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki (150 g) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i

								koperkiem b/c (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>			Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 3 szt. (150 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wegetariańska (60 g) <u>(SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczyste bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g),	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g)	Kisiel owocowy (200 ml)	Wafle ryżowe (50 g)

			g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>		g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>		
Wartości:	Kaloryczność: 2480 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 103 g Tłuszcze nasycone (SFA): 38 g Węglowodany: 295 g Cukry proste: 78 g Błonnik: 27 g Sól: 7,8 g	Kaloryczność: 2420 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 96 g Tłuszcze nasycone: 36 g Węglowodany: 292 g Cukry proste: 75 g Błonnik: 18 g Sól: 7,2 g	Kaloryczność: 2370 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 95 g Tłuszcze nasycone: 35 g Węglowodany: 283 g Cukry proste: 64 g Błonnik: 29 g Sól: 7,5 g	Kaloryczność: 1980 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 77 g Tłuszcze nasycone: 28 g Węglowodany: 245 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 26 g Sól: 6,9 g	Kaloryczność: 2330 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 93 g Tłuszcze nasycone: 31 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 70 g Błonnik: 28 g Sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2700 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 115 g Tłuszcze nasycone: 42 g Węglowodany: 319 g Cukry proste: 84 g Błonnik: 30 g Sól: 8,0 g	Kaloryczność: 2510 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 101 g Tłuszcze nasycone: 37 g Węglowodany: 303 g Cukry proste: 82 g Błonnik: 31 g Sól: 7,3 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 94 g Tłuszcze nasycone: 34 g Węglowodany: 288 g Cukry proste: 73 g Błonnik: 28 g Sól: 7,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 13.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym b/c (250 ml) <u>(ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym b/c (250 ml) <u>(ORZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) <u>(ORZ.)</u> Bułka grahamka (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt z firmy Drobimex (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Sznycel roślinny (Dobra kaloria) (100 g) <u>(ORZ, SEZ, SEL, GOR)</u> Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Krupnik z <u>kaszy jaglanej bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (bez panierki, z dodatkiem soli, pieprzu B/G i majeranku) (100 g) Sos jarzynowy <u>bez glutenu</u> (z dodatkiem mąki ryżowej) (80 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte <u>(bez glutenu)</u> (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski owocowy (150 g) <u>(MLE)</u>		

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Serek Kiri kostka 17 g <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane (60 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>

			(15 g) <u>(GLU</u> <u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT, SOJ,</u> <u>MLE, GOR.)</u>	(15 g) <u>(GLU</u> <u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT, SOJ,</u> <u>MLE, GOR.)</u>	drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU</u> <u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT, SOJ,</u> <u>GOR.)</u>			
Wartości:	Kaloryczność: 2460 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 101 g Tłuszcze nasycone: 37 g Węglowodany: 292 g Cukry proste: 74 g Błonnik: 28 g Sól: 7,6 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 94 g Tłuszcze nasycone: 35 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 72 g Błonnik: 21 g Sól: 7,2 g	Kaloryczność: 2340 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 92 g Tłuszcze nasycone: 34 g Węglowodany: 278 g Cukry proste: 63 g Błonnik: 30 g Sól: 7,4 g	Kaloryczność: 1960 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 74 g Tłuszcze nasycone: 27 g Węglowodany: 238 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 27 g Sól: 6,8 g	Kaloryczność: 2290 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 89 g Tłuszcze nasycone: 30 g Węglowodany: 279 g Cukry proste: 70 g Błonnik: 28 g Sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2720 kcal Białko: 107 g Tłuszcz: 116 g Tłuszcze nasycone: 42 g Węglowodany: 322 g Cukry proste: 86 g Błonnik: 31 g Sól: 8,1 g	Kaloryczność: 2520 kcal Białko: 93 g Tłuszcz: 102 g Tłuszcze nasycone: 36 g Węglowodany: 304 g Cukry proste: 80 g Błonnik: 32 g Sól: 7,5 g	Kaloryczność: 2370 kcal Białko: 89 g Tłuszcz: 91 g Tłuszcze nasycone: 33 g Węglowodany: 286 g Cukry proste: 72 g Błonnik: 29 g Sól: 7,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 14.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym	Kasza manna na wywarze jarzynowym	Kasza manna na wywarze jarzynowym	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza kukurydziana (firma Sante) na

	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	(250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	(250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	(250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Wegańska kiełbasa roślinna wędzona 250g <u>(GLU PSZ., MLE., ORZ.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Filet z kurczaka gotowany na parze bez glutenu (80 g) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g) Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (120 g)

			drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>					
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) <u>(GLU, SEL.)</u> (150 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa szczawiowa z ziemniakami na bulionie warzywnym 300 ml. <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g <u>(GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ.)</u> Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g <u>(MLE.)</u> Surówka z marchewki, selera i jabłka 150 g <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony czysty z ryżem <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL)</u> Kluski śląskie <u>(bez glutenu!)</u> (150 g) <u>(JAJ.)</u> Roladka wieprzowa z marchewką i ogórkiem (na parze) bez glutenu (dopuszczalne użycie mąki ryżowej lub ziemniaczanej) <u>(SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)			Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>		

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</u> Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLE) Miód wielokwiatowy 1szt. 20g. Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Żółty ser (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)

Wartości:	Kaloryczność: 2450 kcal białko: 92 g tłuszcz: 100 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g węglowodany: 293 g cukry proste: 72 g błonnik: 26 g sól: 7,6 g	Kaloryczność: 2420 kcal białko: 90 g tłuszcz: 96 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g węglowodany: 290 g cukry proste: 71 g błonnik: 18 g sól: 7,3 g	Kaloryczność: 2360 kcal białko: 91 g tłuszcz: 93 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g węglowodany: 281 g cukry proste: 62 g błonnik: 29 g sól: 7,5 g	Kaloryczność: 1980 kcal białko: 83 g tłuszcz: 76 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g węglowodany: 243 g cukry proste: 54 g błonnik: 26 g sól: 6,9 g	Kaloryczność: 2310 kcal białko: 88 g tłuszcz: 89 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30 g węglowodany: 278 g cukry proste: 69 g błonnik: 27 g sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2710 kcal białko: 105 g tłuszcz: 115 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g węglowodany: 321 g cukry proste: 84 g błonnik: 30 g sól: 8,0 g	Kaloryczność: 2520 kcal białko: 93 g tłuszcz: 102 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g węglowodany: 304 g cukry proste: 79 g błonnik: 31 g sól: 7,4 g	Kaloryczność: 2380 kcal białko: 89 g tłuszcz: 92 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g węglowodany: 287 g cukry proste: 71 g błonnik: 28 g sól: 7,3 g
-----------	---	--	--	--	--	--	---	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jakości.

Czwartek 15.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u>	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni	Ryż na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g)

	Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	<u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	(50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Żółty ser (40 g) <u>(MLE.)</u> Serek Kiri (kostka) 17 g <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Makreła wędzona (100 g) Rzodkiewka (80 g) Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Mandarynki (2 szt.)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Mandarynki (2 szt.)	Mandarynki (2 szt.)	Mandarynki (2 szt.)	Mandarynki (2 szt.)	Mandarynki (2 szt.)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> <u>(bez glutenu!)</u>
Obiad	Żurek z ziemniakami (300 ml) <u>SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane – 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane	Zupa ryżowa z ziemniakami (300 ml) (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)	Żurek z ziemniakami (300 ml) <u>SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane – 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Żurek z ziemniakami (300 ml) <u>SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane - 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa ryżowa z ziemniakami 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa ryżowa z ziemniakami <u>(bez glutenu!)</u> (300 ml) <u>(JAJ., SEL.)</u> Kasza gryczana (200 g)

	(200 g) devolay panierowany pieczony 100 g <u>(GLU, JAJ, MLE.)</u> Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <u>(GOR.)</u> Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Filet drobiowy gotowany na parze (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kotlet devolay panierowany pieczony 150 g <u>(GLU, JAJ, MLE.)</u> Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Gulasz z ciecierzycy z warzywami (150 g) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <u>(GOR.)</u> Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Karkówka duszona w sosie własnym (120 g) bez glutenu Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Marchew gotowana (bez glutenu!) z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, gotowany (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab pieczony wieprzowy z firmy Balcerzak (60 g)

	Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	(80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	zaw. 80% tł. (20 g) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek zielony (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Papryka czerwona (120 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)
Wartości:	Energia: 2145 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze ogółem: 77 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,6 g Węglowodany: 265 g, w tym cukry proste: 68 g Błonnik: 35 g Sól: 5,5 g	Energia: 2417 kcal, Białko: 108 g, Tłuszcze ogółem: 79,8 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,2 g Węglowodany: 314,1 g, w tym cukry proste: 79,4 g Błonnik: 18,4 g Sól: 4,7 g	Energia: 2458 kcal, Białko: 113 g, Tłuszcze ogółem: 99,2 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35,5 g Węglowodany: 287,2 g, w tym cukry proste:	Energia: 1660 kcal, Białko: 84 g, Tłuszcze ogółem: 53 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 13 g Węglowodany: 140 g, w tym cukry proste: 43 g Błonnik: 32 g	Energia: 2091 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze ogółem: 74 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 14,5 g Węglowodany: 219 g, w tym cukry proste: 50,5 g, Błonnik: 34 g	Energia: 2369 kcal, Białko: 129 g, Tłuszcze ogółem: 67 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 16,6 g Węglowodany: 265 g, w tym cukry proste: 61 g Błonnik: 32 g, Sól: 9 g	Energia: 2338 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze ogółem: 97 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 309 g, w tym cukry proste: 86 g, Błonnik: 45 g, Sól: 10 g	Energia: 2387 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze ogółem: 106 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 261 g, w tym cukry proste:

			63,2 g Błonnik: 44,4 g Sól: 5,8 g	Sól: 7 g	Sól: 8,1 g			97 g, Błonnik: 35 g, Sól: 9 g
--	--	--	---	----------	------------	--	--	----------------------------------

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 16.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na niesłodzonym napoju	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju	Kasza manna na niesłodzonym napoju	Kasza manna na niesłodzonym napoju	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi	Kasza manna na niesłodzonym napoju	Kasza jaglana na niesłodzonym napoju

	migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ..)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	z puree z mango (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem niskosłodzony (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) b/c <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) b/c <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna (250 ml)	malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ..)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(ORZ.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem z firmy Łowicz (25 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.
Obiad	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml <u>(GLU, MLE.,)</u> , filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml <u>(GLU, MLE.,)</u> , Dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g <u>(RYB.,)</u> , sos cytrynowy 50 ml	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml <u>(GLU, MLE.,)</u> , dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g <u>(RYB.,)</u> , sos	zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml <u>(GLU, MLE.,)</u> , dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g <u>(RYB.,)</u> , sos	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> dorsz pieczony z cytryną i koperkiem 100 g <u>(RYB.,)</u> ,	Zupa Solferino z zielonym groszkiem 315 ml <u>(GLU, MLE.,)</u> , filet z dorsza panierowany zapiekany z serem i pomidorem 150 g <u>(GLU,</u>	Brokułowa z ryżem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> cukinia	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(SEL.)</u> cukinia faszerowana kaszą jaglaną i warzywami zapiekana z serem - wege

	pomidorem 100 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>, <u>MLE</u>, <u>ORZ</u>, <u>SEL</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy (250 ml)	(<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g, brokuły na parze 130 g Kompot owocowy (250 ml)	cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy b/c (250 ml)	cytrynowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>), ziemniaki z zieleniną 150 g, surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) (<u>GLU PSZ.</u>) ziemniaki z zieleniną 150 g, surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy b/c (250 ml)	<u>JAJ</u>, <u>RYB</u>, <u>MLE</u>, <u>ORZ</u>, <u>SEL</u>,), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy (250 ml)	faszerowana kaszą jaglaną i warzywami zapiekana z serem - wege 250 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy (250 ml)	250 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), ziemniaki z zieleniną 200 g, surówka z kiszonej kapusty i papryki z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem (100 g) (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) (<u>JAJ.</u>)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (bez glutenu) (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)		Herbata b/c (250 ml)		Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)		Herbata czarna (250 ml)	
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)
Wartosci:	Energia: 2102 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 70,3 g (SFA: 26,0 g) Węglowodany: 285,2 g (cukry: 90,6 g) Błonnik: 33,1 g Sól: 9,1 g	Energia: 1984 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 44,4 g (SFA: 17,0 g) Węglowodany: 266,0 g (cukry: 86,9 g) Błonnik: 23,9 g Sól: 5,9 g	Energia: 1993 kcal Białko: 98,8 g Tłuszcze: 68,1 g (SFA: 24,8 g) Węglowodany: 250,1 g (cukry: 73,3 g) Błonnik: 32,6 g Sól: 9,7 g	Energia: 1512 kcal Białko: 82,6 g Tłuszcze: 58,6 g (SFA: 20,3 g) Węglowodany: 166,2 g (cukry: 68,1 g) Błonnik: 23,7 g Sól: 8,4 g	Energia: 1809 kcal Białko: 64,6 g Tłuszcze: 65,3 g (SFA: 14,9 g) Węglowodany: 242,9 g (cukry: 58,0 g) Błonnik: 31,0 g Sól: 8,8 g	Energia: 2449 kcal Białko: 110,4 g Tłuszcze: 70,6 g (SFA: 23,6 g) Węglowodany: 298,2 g (cukry: 95,2 g) Błonnik: 38,4 g Sól: 11,0 g	Energia: 2165 kcal Białko: 88,2 g Tłuszcze: 74,0 g (SFA: 26,5 g) Węglowodany: 295,2 g (cukry: 93,6 g) Błonnik: 35,9 g Sól: 11,7 g	Energia: 1873 kcal Białko: 80,1 g Tłuszcze: 62,9 g (SFA: 24,6 g) Węglowodany: 247,6 g (cukry: 80,2 g) Błonnik: 26,2 g Sól: 7,8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 17.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6)	Dieta cukrzycowa ubogo	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--	------------------------------	--------------------------------------	---	---------------------------------------	-----------------------

			z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna				
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (30 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty (30 g) (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (30 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty (30 g) (<u>MLE.</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa (60 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka drobiowa (60 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (50 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty (50 g) (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Ser żółty (60 g) (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (<u>MLE.</u>) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (70 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

II śniadanie	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (15 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z tartych buraczków i przetartego jabłka (jabłko bez skórki) z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z tartych buraczków i przetartego jabłka (jabłko bez skórki) z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż biały gotowany (200 g) Sos po chińsku z warzywami i fasolą białą (150 g) <u>(SOJ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa wiosenna krem <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z kurczaka gotowany (120 g) <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy (<u>bez glutenu</u>) 50 g <u>(SEL.)</u> Surówka z selera i jabłka (150 g) <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Serek naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>			Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	<u>Pieczywo bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>

	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (80 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет wegetariański (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Polędwica sopocka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Sok warzywny (200 ml) <u>(SEL.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2383 kcal Białko: 104,2 g	Kaloryczność: 2381 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz ogółem: 84,2 g	Kaloryczność: 2284 kcal Białko: 102,3 g Tłuszcz ogółem: 94,4 g	Kaloryczność: 1643,5 kcal Białko: 74,7 g Tłuszcz ogółem: 62,1 g	Kaloryczność: 2217,5 kcal Białko: 90,8 g Tłuszcz ogółem: 85,1 g	Kaloryczność: 2866,6 kcal Białko: 114,6 g Tłuszcz ogółem: 122,7 g	Kaloryczność: 2205 kcal Białko: 73,6 g Tłuszcz ogółem: 98,8 g	Kaloryczność: 2039,8 kcal Białko: 87,5 g Tłuszcz ogółem: 49,5 g

	Tłuszcz ogółem: 113,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46,7 g Węglowodany: 299,8 g Cukry proste: 93,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 33,3 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33,9 g Węglowodany: 308,7 g Cukry proste: 97,8 g Sól: 10,5 g Błonnik: 18,6 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,6 g Węglowodany: 268,8 g Cukry proste: 65,2 g Sól: 11,8 g Błonnik: 44,6 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21,1 g Węglowodany: 207,2 g Cukry proste: 73,3 g Sól: 8,7 g Błonnik: 37,7 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 17,5 g Węglowodany: 288,3 g Cukry proste: 81,2 g Sól: 8,7 g Błonnik: 40,3 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,9 g Węglowodany: 342,3 g Cukry proste: 126,6 g Sól: 8,1 g Błonnik: 38,5 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36,5 g Węglowodany: 259,1 g Cukry proste: 92,5 g Sól: 7,8 g Błonnik: 31,9 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20,4 g Węglowodany: 218,6 g Cukry proste: 96,0 g Sól: 5,5 g Błonnik: 25,6 g
--	---	---	---	--	--	---	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jakości pisie.

Niedziela 18.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Szyńka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szyńka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szyńka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.)

	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (40 g) <u>(MLE.)</u> Serek Fromage (40 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Polędwica sopocka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Chrzan tarty (10 g) <u>(MLE, SO2..)</u> Pomidor (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Gruszka (150 g)
Obiad	Rosół drobiowy z drobnym makaronem 300 ml <u>(GLU, JAJ,)</u> , drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml <u>(GLU, MLE, SEL,)</u> , ziemniaki z zieleniną 200 g , marchewka gotowana 130 g Kompot owocowy (250 ml)	Rosół drobiowy z drobnym makaronem 300 ml <u>(GLU, JAJ,)</u> , drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml <u>(GLU, MLE, SEL,)</u> , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z	Rosół drobiowy z drobnym makaronem 300 ml <u>(GLU, JAJ,)</u> , drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml <u>(GLU, MLE, SEL,)</u> , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z	Rosół drobiowy z drobnym makaronem 300 ml <u>(GLU, JAJ,)</u> , drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml <u>(GLU, MLE, SEL,)</u> , ziemniaki z zieleniną 150 g , surówka meksykańska z	Rosół drobiowy z drobnym makaronem 300 ml <u>(GLU, JAJ,)</u> , drumsticks z kurczaka pieczone lekkostrawne 150 g , sos pietruszkowy 50 ml <u>(GLU, MLE, SEL,)</u> , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z	Rosół drobiowy z drobnym makaronem 300 ml <u>(GLU, JAJ,)</u> , drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 200 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>) Kompot owocowy (250 ml)	Wywar warzywny z drobnym makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z zieleniną (200 g) Kotlet jajeczny (120 g) <u>(GLU PSZ, SEL, JAJ.)</u> Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> surówka meksykańska z	Rosół drobiowy z makaronem bezglutenowym 300 ml <u>(JAJ,)</u> , drumsticks z kurczaka w marynacie z miodu i limonki pieczone 150 g , ziemniaki z zieleniną 200 g , surówka meksykańska z papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (<u>JAJ,</u>)

	papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g Kompot owocowy (250 ml)		papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (JAJ ,) Kompot owocowy b/c (250 ml)	papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (JAJ ,) Kompot owocowy b/c (250 ml)	papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g (JAJ ,) Kompot owocowy b/c (250 ml)		papryką, czerwoną fasolą i olejem 130 g Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)			Serek waniliowy (150 g) (MLE .)		Jogurt owocowy (150 g) 1 szt. (MLE .)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) (MLE .) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) (MLE .) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno- żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) (MLE .) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) (MLE .) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno- żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ .) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) (MLE .) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Wędlina wegańska o smaku szynki 40g violife (SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ) Sałatka caprese (150 g) (MLE .) Herbata czarna (250 ml)	<u>Pieczywo</u> <u>bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE) Kiełbasa biała wieprzowa parzona Sokołów (100 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (20 g)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g)	Wafle ryżowe (20 g)	Wafle ryżowe (20 g)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g)	Wafle ryżowe (20 g)

	Sok warzywny Dawtona (300 ml)		Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Sok warzywny Dawtona (300 ml)		Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Sok warzywny Dawtona (300 ml)
Wartości:	Energia: 2064 kcal Białko: 102,1 g Tłuszcz: 80,4 g — SFA: 37,8 g Węglowodany: 235,7 g — Cukry proste: 86,6 g Błonnik: 26,0 g Sól: 8,9 g	Energia: 2078 kcal Białko: 95,2 g Tłuszcz: 56,3 g — SFA: 27,2 g Węglowodany: 199,5 g — Cukry proste: 85,8 g Błonnik: 19,5 g Sól: 7,8 g	Energia: 2050 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 56,7 g — SFA: 24,3 g Węglowodany: 245,5 g — Cukry proste: 67,0 g Błonnik: 31,4 g Sól: 6,6 g	Energia: 1652 kcal Białko: 77,1 g Tłuszcz: 64,7 g — SFA: 31,1 g Węglowodany: 191,5 g — Cukry proste: 72,3 g Błonnik: 23,6 g Sól: 7,2 g	Energia: 2074 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcz: 51,7 g — SFA: 13,4 g Węglowodany: 268,3 g — Cukry proste: 76,7 g Błonnik: 34,9 g Sól: 8,1 g	Energia: 2416 kcal Białko: 131,2 g Tłuszcz: 95,6 g — SFA: 46,9 g Węglowodany: 261,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,2 g Sól: 8,1 g	Energia: 2154 kcal Białko: 72,4 g Tłuszcz: 83,2 g — SFA: 45,4 g Węglowodany: 284,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,0 g Sól: 8,1 g	Energia: 2063 kcal Białko: 105,9 g Tłuszcz: 80,8 g — SFA: 32,4 g Węglowodany: 231,6 g — Cukry proste: 63,9 g Błonnik: 27,6 g Sól: 9,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 19.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <u>(SEL, MLE, JAJ.)</u>	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (60 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU</u>	Płatki ryżowe na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa

	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek Fromage (40 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> ser twarogowy Haga 3 szt <u>(MLE,)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Drobimex (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <u>(MLE.)</u> Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Sos boloński z wieprzowiną (150 g) <u>(SEL,)</u> Makaron spaghetti z natką pietruszki (150 g) <u>(GLU PSZ,)</u> Kalafior gotowany (150 g)	Jarzynowa z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Sos boloński z wieprzowiną (dieta) (150 g) <u>(SEL,)</u> Makaron spaghetti z natką pietruszki (200 g) <u>(GLU PSZ,)</u> Kalafior gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Jarzynowa z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Sos boloński z wieprzowiną (150 g) <u>(SEL,)</u> Makaron spaghetti z natką pietruszki (150 g) <u>(GLU PSZ,)</u> Kalafior gotowany (150 g)	Jarzynowa z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Sos boloński z wieprzowiną (dieta) (150 g) <u>(SEL,)</u> Makaron spaghetti z natką pietruszki (200 g) <u>(GLU PSZ,)</u> Kalafior gotowany (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (300 ml) <u>(SOJ, SEL,)</u> Sos boloński z wieprzowiną (dieta) (150 g) <u>(SEL,)</u> Makaron spaghetti z natką pietruszki (200 g) <u>(GLU PSZ,)</u>	Jarzynowa z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Sos boloński z wieprzowiną (180 g) <u>(SEL,)</u> Makaron spaghetti z natką pietruszki (180 g) <u>(GLU PSZ,)</u> Kalafior gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Jarzynowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU,)</u> Knedle na słodko z truskawkami 250 g <u>(JAJ,)</u> , sos waniliowy 60 ml <u>(MLE,)</u> , surówka z marchewki i	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu) (300 ml) <u>(SOJ, SEL,)</u> Sos boloński z wieprzowiną (dieta) (150 g) <u>(SEL,)</u> Makaron bezglutenowy z natką pietruszki (200 g)

	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)		Kalafior gotowany (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)		jabłka z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy (250 ml)	Kalafior gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 g)			Kisiel owocowy (150 g)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szyńka drobiowa (40 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (60 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Gruszka 1 szt. Herbatniki BeBe (15 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (30 g)

					drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ.)</u>			
Wartości:	Kaloryczność: 2168,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 g Węglowodany: 263,6 g Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Kaloryczność: 2097,6 kcal Białko: 79,5 g Tłuszcz ogółem: 50,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 18,7 g Węglowodany: 292,3 g Cukry proste: 65,3 g Sól: 7,1 g Błonnik: 15,1 g	Kaloryczność: 2068,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 g Węglowodany: 263,6 g Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Kaloryczność: 1588,2 kcal Białko: 74,2 g Tłuszcz ogółem: 62,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26,7 g Węglowodany: 190,0 g Cukry proste: 51,0 g Sól: 7,7 g Błonnik: 22,8 g	Kaloryczność: 1968,6 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 37,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 9,4 g Węglowodany: 221,8 g Cukry proste: 54,7 g Sól: 7,9 g Błonnik: 31,8 g	Kaloryczność: 2329,4 kcal Białko: 90,3 g Tłuszcz ogółem: 71,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,8 g Węglowodany: 342,1 g Cukry proste: 71,6 g Sól: 9,1 g Błonnik: 37,6 g	Kaloryczność: 2092,6 kcal Białko: 84,2 g Tłuszcz ogółem: 69,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,8 g Węglowodany: 291,0 g Cukry proste: 70,8 g Sól: 7,9 g Błonnik: 27,7 g	Kaloryczność: 2068,7 kcal Białko: 70,6 g Tłuszcz ogółem: 69,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,5 g Węglowodany: 223,5 g Cukry proste: 62,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 22,2 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jądrospisie.

Wtorek 20.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczn a	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczn a i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańsk a (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU</u>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bułka grahamka (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bułka grahamka (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g)

	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u> Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Twaróg chudy (30 g) <u>(MLE.)</u> Miód (30 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u> Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	(70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy b/c (150 ml)	Kisiel truskawkowy b/c (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy bez glutenu (150 ml)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g)	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g)	Brokułowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 3 szt. (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami bez glutenu (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Kasza gryczana (200 g) Duszona łopatka wieprzowa w sosie własnym bez glutenu (160 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)

	Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski (150 g) (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Polędwica sopocka (70 g) (<u>SOJ.</u>) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa z indyka (70 g) (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Polędwica sopocka (70 g) (<u>SOJ.</u>) Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Polędwica sopocka (70 g) (<u>SOJ.</u>) Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (70 g) (<u>SOJ.</u>) Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Polędwica sopocka (70 g) (<u>SOJ.</u>) Żółty ser (20 g) (<u>MLE</u>) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) pasta z twarogu i szpinaku 1 szt 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (70 g) (<u>SOJ.</u>) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) (<u>GLU</u>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe (50 g)	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany bez glutenu

			<u>PSZ, SOJ, MLE.)</u>		zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ)</u>			
Wartości:	Energia: 2149,6 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcz: 59,4 g (SFA: 25,3 g) Węglowodany: 279,1 g (cukry proste: 62,6 g) Błonnik: 30,4 g Sól: 7,5 g	Energia: 2118,9 kcal Białko: 80,0 g Tłuszcz: 42,3 g (SFA: 18,0 g) Węglowodany: 265,1 g (cukry proste: 61,5 g) Błonnik: 16,2 g Sól: 7,0 g	Energia: 2142,1 kcal Białko: 87,9 g Tłuszcz: 69,1 g (SFA: 29,9 g) Węglowodany: 255,6 g (cukry proste: 70,2 g) Błonnik: 31,6 g Sól: 7,1 g	Energia: 1 622,6 kcal Białko: 76,9 g Tłuszcz: 66,0 g (SFA: 29,4 g) Węglowodany: 187,9 g (cukry proste: 66,3 g) Błonnik: 26,2 g Sól: 7,0 g	Energia: 2123,1 kcal Białko: 88,8 g Tłuszcz: 57,4 g (SFA: 15,7 g) Węglowodany: 276,8 g (cukry proste: 66,4 g) Błonnik: 32,8 g Sól: 7,7 g	Energia: 2 130,6 kcal Białko: 103,0 g Tłuszcz: 69,9 g (SFA: 30,2 g) Węglowodany: 285,5 g (cukry proste: 66,0 g) Błonnik: 32,2 g Sól: 5,9 g	Energia: 2 135,5 kcal Białko: 58,2 g Tłuszcz: 77,4 g (SFA: 27,3 g) Węglowodany : 309,3 g (cukry proste: 55,3 g) Błonnik: 29,1 g Sól: 6,1 g	Energia: 2123,8 kcal Białko: 77,3 g Tłuszcz: 57,5 g (SFA: 25,1 g) Węglowodany : 233,3 g — (cukry proste: 56,1 g) Błonnik: 26,5 g Sól: 5,9 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadalospisie.